

As doenças cardiovasculares são um grupo de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos.

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Acontece quando o sangue flui com elevada pressão no interior das artérias, o que pode provocar lesões nas suas paredes e um maior esforço do coração para bombear o sangue.

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (AVC)

Acontece quando existem problemas na irrigação sanguínea do cérebro que, causando a morte das suas células, afetam o normal funcionamento cerebral.

DOENÇA CORONÁRIA

Afeta os vasos sanguíneos (artérias coronárias) que fornecem sangue ao coração prejudicando o seu normal funcionamento.

ENFARTE

Acontece quando uma das artérias do coração fica obstruída, o que faz com que uma parte do músculo cardíaco deixe de funcionar.

SAIBA AINDA QUE:

A **diabetes** é uma doença considerada fator de risco para as doenças cardiovasculares. Níveis de açúcar muito elevados no sangue provocam alterações na sua constituição e circulação que, com o tempo, promovem o entupimento e a destruição dos vasos sanguíneos.

TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PROMOVE A SAÚDE E PREVINE AS DOENÇAS.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

Serviço de Nutrição

VAMOS CUIDAR DO CORAÇÃO

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo.



Aceda e imprima aos nossos folhetos através do QR code



Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano
Monte do Gilbardinho
7540-230 Santiago do Cacém
Tel.: +351 269 818 100
www.uls-la.min-saude.pt

Estagiárias da licenciatura
Dietética e Nutrição:
Beatriz Carneiro e Mariana Pacheco



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

Uma alimentação saudável é crucial na prevenção das doenças cardiovasculares e a Dieta Mediterrânica é um exemplo.

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA



Alimentação completa, equilibrada e variada.

A DIETA MEDITERRÂNICA INCLUI:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos gordos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- Água como principal bebida ao longo do dia.

RECOMENDAÇÕES

- O consumo de sal não deve exceder os 5g/dia:

-Utilize ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
-Escolha alimentos com baixo teor de sal:

BAIXO	MÉDIO	ALTO
0,3g ou menos	entre 0,3 e 1,5g	mais de 1,5g

*por 100g de alimento

- Se beber bebidas alcoólicas, modere o seu consumo:

👤 até 2 copos de 150 ml de vinho/dia.
👩 até 1 copo de 150 ml de vinho/dia.

- Atividade física:

A OMS recomenda, pelo menos, 150 a 300 minutos por semana de atividade física moderada, que promova:
- o fortalecimento muscular: 2x/semana
- o equilíbrio: 3x/semana

Consulte o seu médico ou nutricionista para aconselhamento